INZICHTSBODE

Vipassanā - Sāra

WINTER EDITION



JAARGANG 12
Nummer 2
Januari 1997

METTĀ-MEDITATIE

(samenvatting van een door Khemindā Merkus gehouden inleiding tijdens een Metta-meditatie weekend van 1 t/m 3 november 1996 te Amsterdam)

Waarom beoefenen we nu *mettā*, of: waarom proberen we *mettā* te beoefenen?
Mettā betekent in de letterlijke vertaling vriendelijkheid, maar het is niet gewoon vriendeljkheid die we zomaar als het uitkomt hebben. Het is welwillende vriendelijkheid. Het is een soort vriendelijkheid die geen restricties heeft en die welwillendheid voor andere wezens bergt. Dat is niet makkelijk, want vriendelijk zijn we allemaal op z'n tijd, als het uitkomt. Maar als er maar iets verkeerd gaat dan verdwijnt die vriendelijkheid als sneeuw voor de zon.

Mettā betekent dat we dus eigenlijk die vriendelijkheid onder alle omstandigheden constant kunnen houden, ook al zijn die omstandigheden niet zo optimaal. *Mettā* is een directe tegenhanger van boosheid. Boosheid in alle gradaties die er zijn: van lichte irritatie tot woede, teleurstelling en wanhoop. In die toestand van boosheid heeft onze geest naar zichzelf toe vaak destructieve gedachten, maar ook naar anderen toe.

In de tijd van de Boeddha was *mettā* net zo hard nodig als nu. We mogen dan misschien technisch enorm ontwikkeld zijn, maar mentaal helemaal nog niet zo. Want we vermoorden elkaar nog net zo hard als we dat eeuwen geleden deden. Het wordt dus tijd dat we het advies van de Boeddha voor onszelf gaan opvolgen. Maar dat advies is niet iets wat je zo even opvolgt. Niet nu even een beetje vriendelijk voor elkaar zijn dit weekend. Zo makkelijk is het niet.

De Boeddha geeft het advies eerst eens naar je eigen geest te kijken. Als wij naar onszelf toe geen acceptatie hebben van wat we zijn, met alle tekortkomingen, met alle goede dingen, dan kunnen we dat ook niet voor anderen hebben. Want het klinkt wel heel mooi "Heb u naaste lief", maar als je jezelf niet lief hebt, dan ben je eigenlijk een arm mens.

Als we geen vriendelijkheid en welwillendheid naar onszelf hebben kunnen we het ook niet aan anderen geven. Dus kan ik mijn naasten niet lief hebben als ik mijzelf niet lief heb. Liefhebben is geen sentimenteel iets, maar is een acceptatie zoals ik ben en eigenlijk een manier om onszelf te ontwikkelen tot een beter mens. Dus beter met agressie om leren gaan, beter met onze steeds opwellende boosheid om leren gaan.

De Boeddha geeft ook het advies om te gaan kijken wat boosheid nu allemaal bij ons teweegbrengt. Een contemplatie op de nadelen van boosheid en op wat voor voordelen het heeft als we die boosheid kwijt zouden zijn. Hoeveel rust er in ons denken zou komen, hoeveel meer harmonie we zullen hebben, ook in de omgang met anderen. Daar gaan we ons voor inspannen. Om te proberen elke gedachte van boosheid direct in zijn kraag te vatten als die opkomt en gewoon de deur uit laten gaan als een onwelkome gast en te weten "nu was er boosheid en nu is die weg".

In een situatie waarin iemand onaangenaam is, is boos worden veel gemakkelijker dan rustig te blijven en positieve gedachten te hebben. Als je uitgangspunt is dat iedereen in feite goede bedoelingen heeft, maar er niet altijd even handig mee om gaat, dan ben je al een heel eind.

Niet altijd denken dat die ander het verkeerd wil of dat je zelf zo'n stommeling bent, dat je zelf alles verkeerd doet. Nee, kijk eens met vriendelijkheid naar jezelf. Accepteer ook eens dat je iets niet goed doet zonder direct met de hamer klaar te staan. Laat het gaan en wees vriendelijk en kijk naar jezelf met een stuk mededogen. We zijn allemaal bezig op dit kleine aardbolletje om op de een of andere manier onszelf in stand te houden en dat valt niet mee. Laten we in ieder geval proberen om dat met *mettā* te doen.

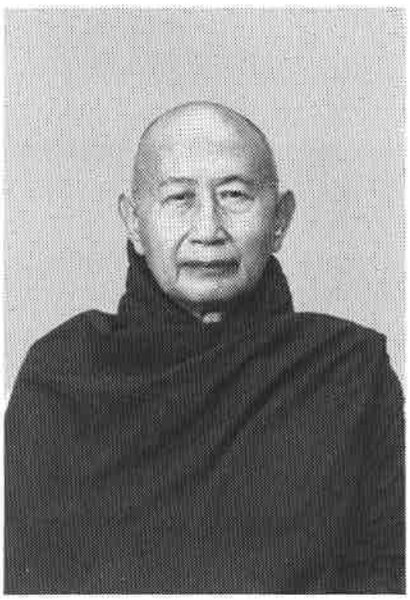
We contempleren dus ook op de nadelen van boosheid. In een toestand van boosheid ben je absoluut geïsoleerd van je omgeving. Je bent alleen maar negatief. Je voelt je eenzaam. Met boosheid doen we onszelf in feite pijn.

RETRAITE U KUNDALABHIVAMSA

Van 18 tot 29 april 1997 zal een meditatieretraite worden gehouden o.l.v. Sayadaw U Kundalabhivamsa uit Birma (*Sayadaw* is het Birmese woord voor leraar).

De retraite zal plaatsvinden in de Volksabdij "Onze Lieve Vrouwe ter Duinen" te Ossendrecht (ca 10 km ten zuiden van Bergen op Zoom). De gekozen lokatie houdt verband met te verwachten deelnemers uit België.

U Kundalabhivamsa heeft in juni 1995 reeds retraites geleid in Groningen en Amsterdam. Degenen die deze retraites hebben meegemaakt zullen zich hem herinneren als een warme en inspirerende persoonlijkheid, waarbij ook zijn eenvoud opviel. Door het volgen van een meditatieretraite onder zijn leiding krijgen we de gelegenheid profijt te hebben van zijn wijsheid, inspiratie en in het algemeen van zijn aanwezigheid.



De 75-jarige U Kundalabhivamsa werd reeds *samanera* (leerling-monnik) toen hij 9 jaar oud was. Hij heeft gedurende 20 jaar boeddhistische geschriften onderwezen in kloosters en heeft daarna een jaar gemediteerd o.l.v. de bekende Mahasi Sayadaw. Sedert 1978 heeft hij een eigen meditatiecentrum in Yangon (Rangoon). Hij heeft verschillende boeken op zijn naam staan en leidde retraites in diverse oosterse en westerse landen. In vorige nummers van de *Vipassanā Sarā* zijn lezingen van hem opgenomen.

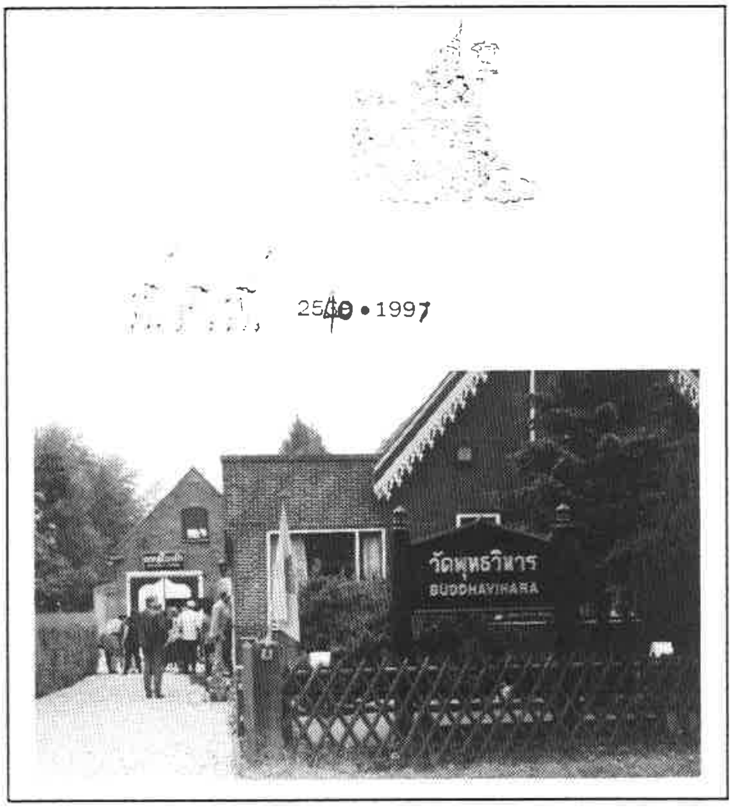
Inlichtingen en opgave: tot 19 januari 013 - 5710787, daarna 038 - 4656653.



Ven. P.K. Metthavihari
President

Foundation Buddhavihara
Den Ilp 38 1127 PC Den Ilp The Netherlands
Tel. (020) 482 65 12 Auto: 06 - 53267271
Fax.: (020) 482 68 83

Postbank acc.nr. 22.37.503 or
ABN/AMRO-bank acc.nr. 45.83.27.948
both mentioning 'Buddhavihāra'



ข้อควรจำ ธรรมะ พระโอสถ
จะขอบด โขลกคั้น ปั้นขยาย
แต่ย่อ ๆ พอเตือน เพื่อนหญิงชาย
ไม่มากมาย พอจำ เป็นตำรา

ความประพฤติ พระบรรหาญ คือการทำ
เรียกว่ากรรม ตามเหตุ เทศนา
ทำด้วยกาย เรียกว่า กายกรรมา
ทำด้วยปาก เรียกว่า วจีกรรม

ทำด้วยใจ เรียกมโน กรรมเจ้าขา
รวมเรียกว่า ความประพฤติ ทั้งสูง,ต่ำ
ประพฤติดี มีคุณ บุญญกรรม
จัดเป็นธรรม ถูกถ้วน ควรทำตาม

ประพฤติตัว ชั่วร้าย น้ำใจหยาบ
ก่อกรรมบาป หาบนรก ยกขึ้นหาม
เป็นจริต ผิดธรรม อย่าทำตาม
เพราะเลวทราม เสียมนุษย์ ยุติธรรม

เป็นมนุษย์ สุดดี ที่ประพฤติ
ชอบด้วยยึด ธรรมไว้ ไม่ตกต่ำ
ประพฤติดี เป็นคุณ ทุนประจำ
ประพฤติธรรม คือทำดี มีแบบมา

คือทำใด ไม่ให้ เบียดเบียนเขา
ไม่เบียนเรา ให้เสียชาติ ศาสนา
ทั้งเขาเรา เคารพกัน ไม่ฉินทา
มีจรรยา น่าใคร่ ด้วยไมตรี

กิจทุกอย่าง ทางโลก หรือทางธรรม
จะสูง,ต่ำ ย่อมมีธรรม ประจำที่
ทุกหญิงชาย นายนาง ผู้หวังดี
เช่นอย่างชี เณร,พระ สละกาม

ถึงพ่อค้า ราชการ คนงานทั่ว
ก็บอกตัว ว่ามีใจ ไม่หยาบหยาม
มีระเบียบ เรียบหมด ดูงดงาม
ถ้าทำตาม ระเบียบวาง อย่างที่มี

กิจที่ทำ คำที่กล่าว คราวประกอบ
ถูกระบอบ วางไว้ ได้ถ้วนถี่
ท่านเรียกว่า ประพฤติธรรม เพราะทำดี
ทำเช่นนี้ ใครรู้ ก็บูชา

หากทำใด ผิดวินัย ด้วยใจโฉด
มุ่งประโยชน์ ขี้ฉ้อ ดีต่อหน้า
ทำนอกรีด ผิดธรรม นอกตำรา
เสียราคา เพราะเหตุ เท็จต่อตัว

เอาเพศตั้ง บังตา อีกหน้าที่
ทำมิดี โดยคิด ปิดความชั่ว
ให้คนงง หลงทำ ตามคำตัว
ย่อมหมองมัว หนี้ไม่พ้น คนนินทา

เหมือนมะเดื่อ เมื่อสุก ลูกแดงฉัน
ในลูกนั้น ตัวหนอน บ่อนหนักหนา
ใครหลงสี แดงสุก เก็บลูกมา
คงด่าว่า มะเดื่อเหลว เลวระยำ

เหมือนวิหค นกเค้า ก็เข้าแบบ
มันมักแอบ จับหลังคา เวลาค่ำ
แกล้งครางเสียง ให้ละม้าย คล้ายหนูทำ
คอยคะม่ำ กินหนู ที่กรูมา

หนูตัวใด หลงสำเนียง เสียงวิหค
ก็ถูกนก ใจร้าย จับไปฆ่า
สงสารหนู รู้ไม่ทัน นกมารยา
ต้องเสียท่า เสียใจ จนวายปราณ

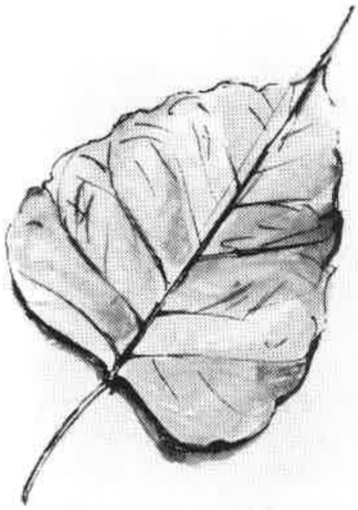
ขอตักเตือน หนู ๆ ให้รู้ไว้
พบสิ่งใด อย่าด่วนเห็น เป็นอาหาร
จะติดกับ จับไว้ ให้เสียการ
จงวิจารณ์ ให้ถี่ถ้วน อย่าด่วนใจ

ยินสำเนียง อย่านึกเพียง เสียงเพื่อนหนู
รีบวิ่งกรู ไปนัก จะดักภัย
อย่าให้โลก มองดู เสียรู้ใคร
อย่าเจ็บใจ ว่าเราม้วย ด้วยไม่ตรี

BEZOEK U REWATTADHAMMA

Binnenkort zal de Boeddhistische monnik en meditatieleraar U Rewattadhamma ons land vereren met een korte *Dhamma tour*.

Deze 67 jaar oude in Birma geboren monnik woont al ruim 22 jaar in Birmingham (Engeland), waar hij het spirituele hoofd van een klooster/meditatiecentrum is. De eerwaarde monnik heeft een zeer grote kennis van de boeddhistische geschriften alsook veel ervaring op het gebied van vipassanā-meditatie en haar begeleiding. Hij staat bekend om zijn vriendelijkheid en ruimheid van geest en wordt door zijn grote levenservaring door velen gerespecteerd als nestor van de boeddhistische monniken in Europa. Het is ons een eer hem (weer) te mogen ontvangen.



Zijn reis- en begeleidingsprogramma ziet er als volgt uit:

- **vr 28 feb**: aankomst in Nederland
- **vr 28 feb - ma 3 mrt**: meditatie-retraite in het Buddhavihāra meditatiecentrum, St. Pieterspoortsteeg 29, Amsterdam (info en opgave: tel. 020 - 6264984).
- **di 4 mrt (19.30 u)**: lezing in Tilburg (info en opgave: te. 013 - 5710787).
- **wo 5 mrt (19.30 u)**: lezing in het vipassanā meditatiecentrum, Kamerlingh Onnesstraat 71, Groningen (info en opgave: tel. 050 - 5276051).
- **do 6 - zo 9 mrt**: meditatie-retraite in het vipassanā meditatiecentrum in Groningen (info en opgave: tel. 050 - 5276051).
- **zo avond 9 mrt**: terugvlucht naar Birmingham.

NIEUW INTRODUCTIE-BOEKJE

Er is sinds kort een tweede herziene druk van het boekje *Introductie tot het beoefenen van vipassanā meditatie* verkrijgbaar. Terwijl er in het vorige boekje alleen sprake was van adviezen m.b.t. de zit-meditatie, zijn er nu ook hoofdstukken toegevoegd over de beoefening van loop- en buig-meditatie, alsmede enkele algemene adviezen m.b.t. meditatie (wanneer, waar, e.d.).

Het boekje wordt uitgegeven door de Stichting Vipassanā Meditatie Groningen in samenwerking met het Buddhavihāra meditatiecentrum in Amsterdam en wordt warm aanbevolen, niet alleen als introductie maar ook als ondersteuning voor een ieder die al wat meer ervaring heeft met vipassanā-meditatie.

BOEDDHA-MAMAKA BIJEENKOMST

De Boeddha-mamaca bijeenkomst is bedoeld voor mensen die de vijf voorschriften (leefregels) genomen hebben. Het biedt de gelegenheid je opnieuw te bepalen bij de leefregels die je op je genomen hebt.

De eerw. Mettavihari geeft een lezing en we kunnen ervaringen uitwisselen.

De Boeddha-mamaca bijeenkomst vindt plaats op **zondagmiddag 9 februari, van 14.30 tot 17.00 uur, in de Buddhavihāra in Amsterdam**.

Opgave bij Paul Boersma: 035 - 6857880.

Door vipassanā-meditatie te beoefenen ontwikkel je discipline (*sila*), concentratie (*samadhi*) en wijsheid (*pañña*).

Om je te ondersteunen in de eerste factor, de discipline, kun je de vijf voorschriften nemen. In het Boeddhisme zijn dat de eerste vijf leefregels voor de leken. Ze behelzen het ondernemen van de training om niet te doden, niet te stelen, je sexueel niet te misdragen, niet te liegen en geen verdovende middelen te gebruiken.

Je kunt de vijf voorschriften nemen tijdens de jaarlijkse Vesak-viering in mei. Voor verdere informatie kun je contact zoeken met de eerw. Mettavihari (020 - 4826512) of Jotika Hermsen (020 - 6264984)

niet blijvend zijn. Het is belangrijk niet bang te zijn voor de verschillende verschijnselen, ze niet te veroordelen, ze niet te verdringen, maar ze op een directe manier te ervaren. Dit is heel iets anders dan er in te verdrinken of jezelf ermee te identificeren.

Soms houden we onszelf voor de gek. We denken dat we mededogen voelen, maar in feite voelen we angst. We zijn bang actie te ondernemen, te confronteren, open te zijn. Het is niet gemakkelijk dit te erkennen. We zien onszelf liever als meedogend en vriendelijk dan als bang.

Een van de grote krachten van vipassanā-meditatie is dat we leren te zien wat er is, zonder te oordelen. En omdat we in balans zijn kunnen we meer open en accepterend zijn. Deze grote eerlijkheid tegenover onszelf, gebaseerd op opmerkzaamheid en juist inzicht, is heel bevrijdend. En geleidelijk aan helpt dit het gevoel dat wij de liefde en aandacht die we graag aan anderen geven zelf niet verdienen, te verzwakken.

De Boeddha zegt over liefde en zorg voor onszelf: "Je kunt de hele wereld afzoeken naar iemand die jouw liefde en mededogen meer verdient dan jijzelf en je zult die persoon nergens vinden".



RETREATS / RETRAITES

For those who wish to practise vipassanā meditation intensively, a retreat will be held:
24 January - 2 February 1997
Under the guidance of
Ven. P.K.K. Mettavihari
at "Buddhavihāra", Den Ilp. Cost f48,- per day. Please bring your own sleeping bag.
Information and application:
Kirano 020 - 4826512
Jotika Hermsen 020 - 6264984.

Verder is er een meditatie-retraite van:
18 - 29 april 1997
o.l.v. de Eerw. U Kundalabhivamsa
in de Volksabdij "O.L.V. ter Duinen" te Ossendrecht. Informatie en aanmelding: tot 19 januari 013 -5710787, daarna 038 - 4656653.

MEDITATIE-ACTIVITEITEN

KRUISLAND (bij Roosendaal)
zo 23 mrt: meditatie-dag, 10.00 - 21.00 uur o.l.v. Johan Tinge.
Plaats: *Eerste Boutweg 32.*
Info en opgave: Eva Ouwehand 0186 - 574064.

LEIDEN
Elke **di** 19.30 - 21.30 uur. Vanaf 19.00 uur welkom voor ontspanningsoefeningen.
Plaats: *Faljerilstraat 8.*
Info: Nel 071 - 5154862 / Han 071 - 3617424.

MAASTRICHT
Elke **di** 19.30 - 21.30 uur.
Plaats: *Hoekweg 15, Meerssen.*
Info: Marjan Bouhuijs 043 - 3644180.

ROTTERDAM
Elke **wo** meditatie 20.00 - 22.00 uur.
Plaats: *In de kapel van de "Familiekerk" in de Nootdorpstraat.*
Info: Martin de Lange 010 - 5115448.

UTRECHT
Elke **wo** meditatie 20.00 - 21.30 uur.
Plaats: *Sterrenbosch 9bis.*
Info: Henk 030 - 2520435
Aad 030 - 2888655.

TILBURG
Elke **do** meditatie 19.30 - 21.30 uur.
di 4 mrt: 19.30 uur lezing van U Rewattadhamma (zie elders in deze Sāra).
Meditatieweekend: **14/15/16 mrt** o.l.v. Johan Tinge. vr.avond 20.00 uur - zo.middag ± 12.30 uur. Kosten f60,- excl. maaltijden; vrijwillige donatie voor de leraar; overnachting mogelijk.
Plaats: *Poststraat 7-A.*
Info en opgave: Ank 013 - 5710787
Koen 013 - 5436190.